

jóga pro děti



Milí rodiče, dne 6. 2. 2023 začíná ve Vaší Sokolovně kurz dětské jógy a to vždy v pondělí v 15.30.

PROČ CVIČÍME JÓGU S DĚTMI?

- živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti
- děti získávají pevnější a zdravější tělo, osvojí si jeho správné držení a kompenzujeme jednostranné zatížení těla
- zlepšujeme koordinaci a rovnováhu
- podporujeme správné dýchání
- učíme děti odpočívat, rozvíjíme jejich fantazii
- kompenzujeme jednostranné zatížení těla

JAK CVIČÍME?

- cvičíme s prázdným bříškem, ve volném a pohodlném oblečení
- přirozenou a hravou formou
- cvičení je především zábava, dětem přináší radost, pohyb a sebedvědomí

Najvětší odměnou pro mě je, když se děti na lekce jógy těší!

Kdo budete mít zájem, prosím o nahlášení na tel. č. 737379109
Cena 15-ti lekcí je 1600,- Kč

Těší se na Vás

Renata Uhlárová, lektor jogy

NAMASTE

